HITACHI
Inspire the Next

クッキングガイド
〈取扱説明書・料理集〉

保証書・カンタンご使用ガイド別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ 家庭用

型式 MRO-FV200

ハンバーグ

このたびは日立過熱水蒸気オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくお使いください。
お読みになったあとは、保証書、カンタンご使用ガイドとともに大切に保存してください。

「安全上のご注意」 ➔P.8～12 をお読みいただき、正しくお使いください。

パールホワイト(W)

バーガンディレッド(R)

沼口ゆき 監修
「世界の味めぐり」
レシピ付き

日立過熱水蒸気オーブンレンジ クッキングガイド〈取扱説明書・料理集〉 型式 MRO－ FV200

はじめに

一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

●使用していないときの消費電力を節約するため、「0」表示の状態で放置すると、約10分後に、自動的に電源を切ります。

また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
（待機時消費電力オフ機能）

ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に「0」を表示します。
➔P.4

オート調理を上手に使うために

●食品の分量をはかってオートメニューで調理するトリプル重量センサー(GPS※)が内蔵されています。

●加熱方法や時間、温度の設定が不要な40種類のオートメニューを用意しています。メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。

※GPSとはGram(重さ)Position(位置)Systemの略

ときどき「0点調節」が必要です。
➔P.5

わが家流あたため

●わが家流あたためは、ご使用になる容器を、あらかじめ計量、登録しておけば、いつでも自分のお好みの仕上がりにあたためる機能です。➔P.28～31

●登録せずに、その時々に使用する容器の重さを計り、最適にあたためることもできます。

もくじ

まず 確認

使いかたとコツ

オート調理

あたためる

下ごしらえする

調理する

手動調理

お手入れ

こんなときは

世界の味めぐり・料理集 58～142

初めて使うときの確認と準備

据え付けの確認

●設置の際は下図にしたがって放熱スペースをあけてください。
※上面後部に排気口があり、熱気が出ます。

●本体の両側面と背面は、壁や家具などぴったりつけてても大丈夫ですが次のことを確認してください。
・壁や収納棚が熱に弱いものではありませんか。
・背面は、壁にピッタリ設置できますが、壁の材質によっては本体の接触跡がつく場合がありますので、少し隙間をあけて ください。背面の壁がガラスの場合、20cm以上間があいていますか。
※近いと温度差で割れるおそれがあります。

	左右・背面 壁ピッタリ設置	左右5cm・ 背面壁ピッタリ設置	左右どちらか・ 背面壁ピッタリ設置
設置図	20cm	10cm 5cm 5cm	10cm 20cm 左右どちらか
左右	0cm（壁ピッタリ）	各5cm以上	どちらか20cm以上
上方	20cm以上	10cm以上	10cm以上

※上面後部に排気口があり、熱気が出ます。十分な放熱スペースがないと、壁面が変色したり、本体が故障する原因になります。

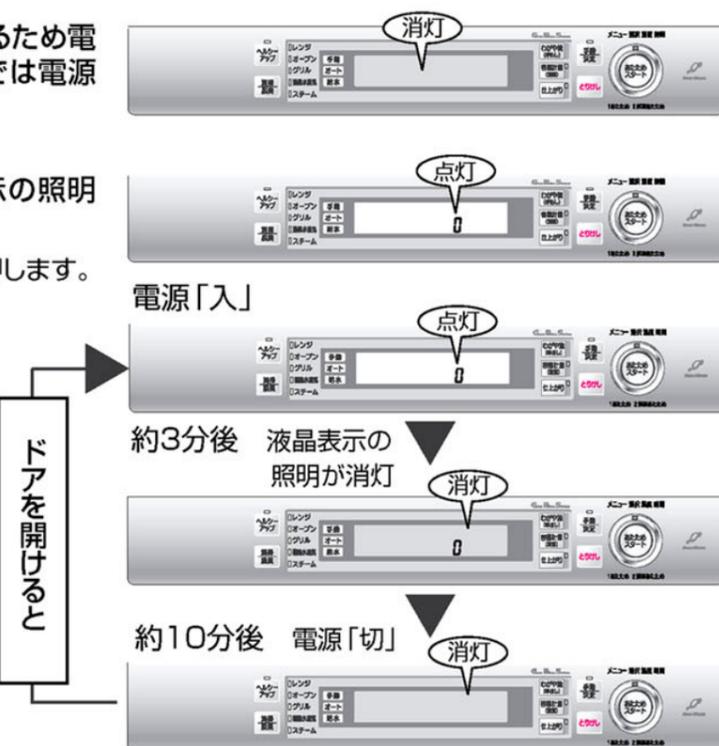
●熱に弱いものやカーテンのそばに据え付けないでください。
●底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください。
●事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。➔P.9

電源の入れかた

ドアを開けると電源が入ります。（0を表示）

●使用していないときの消費電力を節約するため電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。

●一度ドアを開けると電源が入り、液晶表示の照明が点灯し「0」を表示します。
※液晶表示部の照明を消灯するには とりけし を押します。

●電源を「入」の状態で放置すると、3分後に液晶表示の照明が消灯します。約10分後には、自動的に電源が切れます。
（待機時消費電力オフ機能）

空焼き（脱臭）のしかた

●加熱室壁面には錆を防ぐため油が塗ってあります。初めてお使いになるときには、「空焼き（脱臭）」を次の手順で行い、油を焼き切ってください。

準備 加熱室を空の状態にして、ドアを閉める

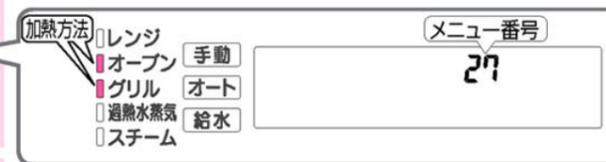
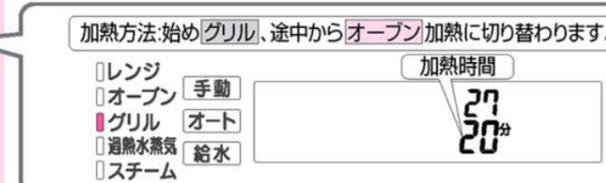
テーブルプレート、黒皿、グリル皿を入れない。
梱包材もすべて取る
給水タンク［空］

1 清掃脱臭 を押し27脱臭を選択する
ボタンを押すごとに26◀▶27の順に選択できます
※空焼き（脱臭）はヒータ（グリル・オーブン加熱）で行います。加熱時間は20分です。

加熱方法　レンジ　オーブン　グリル　過熱水蒸気　スチーム　手動　オート　給水　メニュー番号　27

2 あたためスタート を押す
終了音が鳴ったら終了です

レンジ　オーブン　グリル　過熱水蒸気　スチーム　手動　オート　給水　加熱時間　27　20分

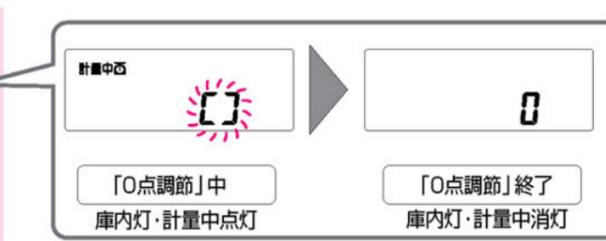
⚠注意

（やけど・けが・火災の原因になります）
● 空焼き（脱臭）の加熱中や終了後しばらくは、本体（ドア、キャビネット、加熱室とその周辺）にふれない。
● 空焼き（脱臭）を行うときは、加熱室に何も入れない。
● 空焼き（脱臭）を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。

0点調節のしかた（加熱室が冷めてから）

●オート調理は、加熱方法や時間、温度の設定が不要で、メニューを選んでスタートするだけで自動で調理します。　仕上がりをよくするため、食品を入れた容器の重さを計る重量センサーを内蔵しています。初めてお使いになるときには、この重量センサーの「0点調節」を次の手順で行ってください。

1 加熱室底面にテーブルプレートをセットして、ドアを閉める
テーブルプレートの取り付けかたは ➔P.16

テーブルプレート
給水タンク［空］

2 ドアを閉めて とりけし を3秒以上押す
ピッとブザーが鳴り、庫内灯と計量中の表示が点灯し、数秒後に、0点調節が完了します。
庫内灯と計量中の表示が消灯したら終了です。

よい仕上がりを保つために、1ヶ月に1回程度「0点調節」をしてください。

各部のなまえ・操作パネル・付属品

給水タンク
スチーム、過熱水蒸気、26清掃のとき水を入れます。

庫内灯
加熱中に点灯し、ドアを開けると消灯します。
(オーブン予熱中は、節電のため消灯しています。予熱中に加熱室(庫内)の様子を見たいときは「あたためスタート」ボタンを押すと約5秒間庫内灯が点灯します。)

上ヒーター
加熱室天井部に内蔵されています。

加熱室(庫内)

熱風ヒーター
加熱室後部に内蔵されています。

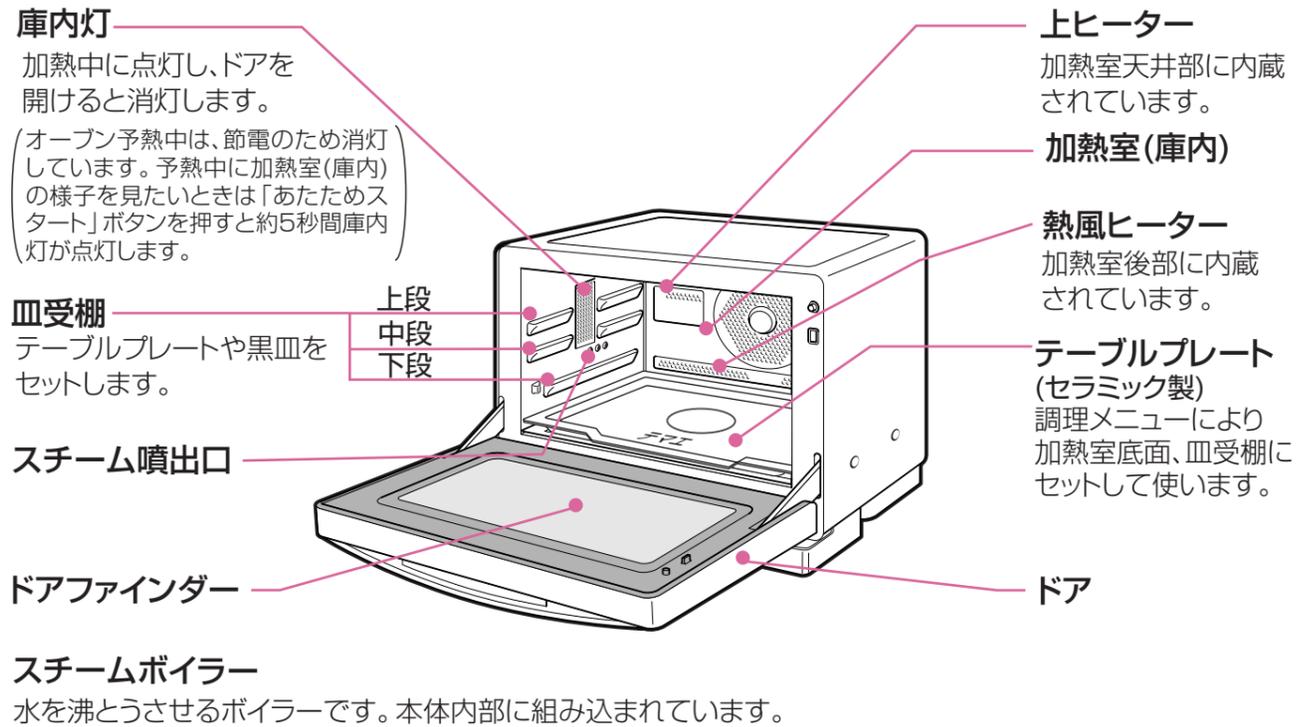
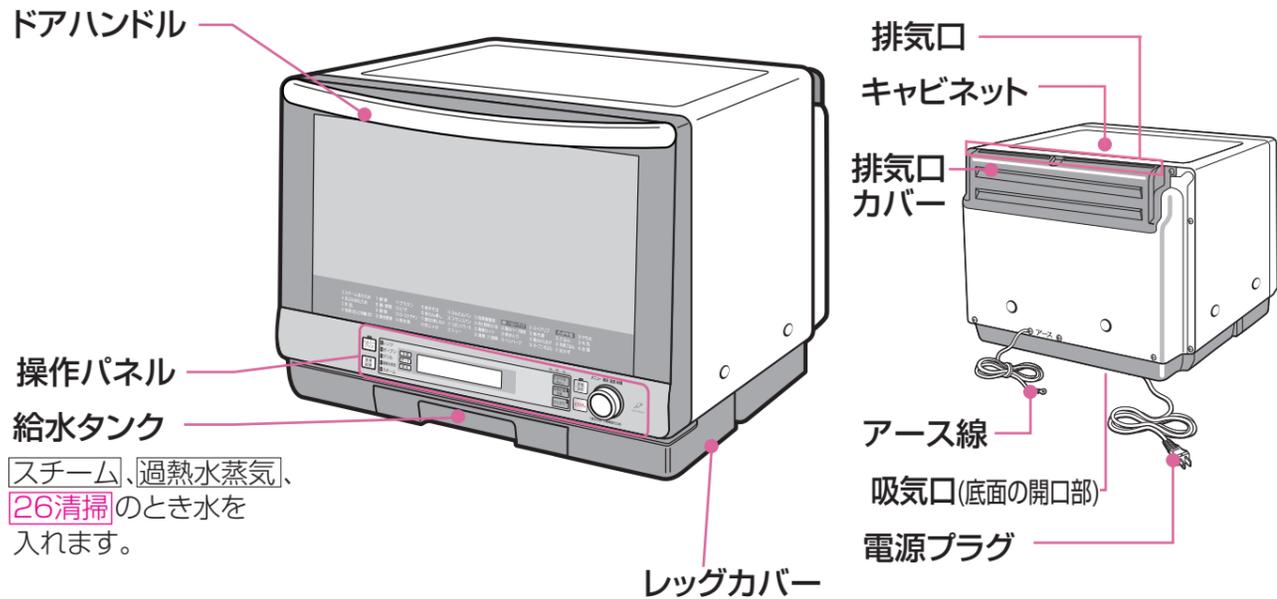
皿受棚
テーブルプレートや黒皿をセットします。

テーブルプレート
(セラミック製)
調理メニューにより加熱室底面、皿受棚にセットして使います。

スチーム噴出口

ドアファインダー

ドア

スチームボイラー
水を沸とうさせるボイラーです。本体内部に組み込まれています。

操作パネルのはたらき

ナビダイヤル操作機能
点滅して次の操作の順序を知らせます。
●操作ボタンを押すと、続いて操作するダイヤルやボタンのランプが点滅、点灯します。
(点灯は必要に応じて選び点滅で決定します。)

オート調理表示
オート調理で選択できるメニューを番号とともにドアの前面部分に表示しています。

容器を計量、登録する
ボタンを押し、わがや流メニューに使う容器の計量や登録ができます。

わがや流メニューを呼出す
ボタンを押し、わがや流メニューを呼出します。

手動調理を決定する
手動調理の加熱方法、温度、時間を押して決定します。

メニューや時間を選ぶ
オート調理のメニュー番号や手動調理の時間の設定を回して選びます。

3 スチームあたため　4 天ぷらあたため　5 牛乳　6 冷凍(左)と冷蔵(右)　7 解凍　8 葉・果菜　9 根菜　10 焼き野菜　11 グラタン　12 ピザ　13 ローストチキン　14 焼き魚　15 焼きそば　16 茶わん蒸し　17 豚肉の蒸しもの　18 肉じゃが　19 かんたんパン　20 フランスパン　21 スポンジケーキ　22 シュー　23 自家製食品　24 肉と野菜の2段　25 朝食セット　26 清掃　27 脱臭

ヘルシーアップ　28 鶏のハーブ焼き　29 焼きとり　30 ハンバーグ　31 スペアリブ　32 焼き豚　33 鶏のからあげ　34 オーブン天ぷら

わがや流　35 ごはん　36 冷凍ごはん　37 おかず　38 汁もの　39 牛乳　40 お酒

(パネル表示) ヘルシーアップ　清掃 脱臭　レンジ　オーブン　グリル　過熱水蒸気　スチーム　手動　オート　給水　予熱　黒皿　計量中　有無　上中下段　12段　グリル皿　予熱中　発酵　テーブル　終了　設定　カロリー　約　現在　容器　登録なし　弱・中・強　わがや流(呼出し)　容器計量(登録)　仕上がり　手動決定　とりけし　あたためスタート　メニュー 選択 温度 時間　1あたため 2解凍あたため　オートあたためメニュー表示

ヘルシーアップメニューを呼出す
ボタンを押すと28鶏のハーブ焼き～34オーブン天ぷらがヘルシーアップメニューになります。

清掃/脱臭ボタン
ボタンを押して26清掃、27脱臭を呼び出します。

加熱方法の表示
手動調理、オート調理のとき、8種類の加熱方法を点灯して表示します。

給水表示
スチーム調理のとき給水タンクの水が入っていないと点灯します。

液晶表示
設定内容や運転状況を表示します。(表示は全点灯イメージ図です。)

仕上がりを選ぶ
オート調理の仕上がりの設定を選びます。

とりけしをする
ボタンを押すと、選んだり、決定した加熱内容や加熱運転をとりけします。調理終了後など「0」表示のときに押すと液晶表示部の照明が消灯します。

加熱をスタートする
ボタンを押しオート調理や手動調理の加熱をスタートします。

付属品

■テーブルプレート
(セラミック製)

■黒皿(2枚)
(ホーロー製)

■グリル皿

■給水タンク

■クッキングガイド　(本書)

■カンタンご使用ガイド

■保証書

黒皿用の「取っ手」(別売品)

黒皿用「取っ手」を別売品として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。(黒皿以外には使用できません)

厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い、両手で黒皿を取り出します。

2009年5月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-V1 005	840円 (税抜800円)

安全上のご注意

※この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

お使いになる人やほかの人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただくことを、次のように説明しています。また、本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくお使いください。

■ここに示した注意事項は

表示内容を無視して誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

危険 この表示の欄は、「死亡または重傷を負うおそれが特に高い」内容です。

警告 この表示の欄は、「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

注意 この表示の欄は、「傷害を負うおそれがあるか、または物的損害の発生のおそれがある」内容です。

表示の例

気をつけていただきたい「注意喚起」内容です。

してはいけない「禁止」内容です。

実行しなければならない「指示」内容のものです。

ご使用のまえに

⚠危険

（火災・感電・けがの原因になります）

- **改造はしない。また、サービスマン以外の人は、分解したり修理しない。**修理はお買い上げの販売店または「ご相談窓口」にご相談ください。
- **吸排気口や穴、給水タンクの収納部、すき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意する。**

⚠警告

（火災・感電・けがの原因になります）

- **異常・故障時には、直ちに使用を中止し、すぐにコンセントから電源プラグを抜いてお買い上げの販売店へ点検・修理を依頼する。**

（異常・故障例）

■電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
■自動的に終了しないときがある。
■ドアに著しいガタや変形がある。
■触るとビリビリと電気を感じる。
■こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。

据え付けるとき

⚠警告

（感電・ショート・発火・火災の原因になります）

- **電源コードや電源プラグを傷付けたり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものをのせたり、はさみ込んだりしない。**
- **傷んだ電源コードや電源プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。**
- **交流100V以外では使用しない。**

（ヒーター使用時の高温で引火の原因になります）

- **燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテン、スプレー缶などを近づけない。**
- **たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。**
- **本体の上に物を置かない。**（過熱して焦げたり、変形することがあります。）

据え付けるとき

⚠警告

（火災・感電の原因になります）

- **電源は定格15A（アンペア）以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。**（分岐コンセント部が異常発熱して発火することがあります。）

（頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息の原因になります）

- **包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または廃棄する。**

アース線を接続せよ

アースを確実に取り付ける。
（故障や漏電の時の感電防止になります）
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

■アース端子がある場合
アース線の先端の切れ目から先の被覆を取り、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。

■アース端子がない場合
感電防止のため、アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。（工事は有料）

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はしないでください。（爆発・火災・感電などの事故防止のため法令で禁止されています。）

- 次の場合は、感電事故を防止するため、電気工事士の有資格者によりD種接地工事（接地抵抗100Ω（オーム）以下）をすることが法律で義務づけられています。電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気の多い場所
- 水蒸気が充満する場所
- 土間、コンクリート床
- 酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

水気のある場所
この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。
- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

⚠注意

（火災・発火・感電の原因になります）

- **電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。**
- **水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。**（感電や漏電の原因になります。）
- **水平で丈夫な場所に置く。**（振動・騒音・本体落下の原因になります。）
- **製品本体が転倒落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。**

本体の落下・転倒を防ぐために、転倒防止金具(部品番号MRO-N80-016)を別売品として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。

- **電源プラグの抜き差しは、コードを持たずに、電源プラグを持って行う。**
- **使用前に包装材は全て取り除く。**
- **本体と壁などの間は下表の距離以上にあける。**（過熱して変色、変形、発火の原因になります。）

消防法　基準適合　組込形				
可燃物からの離隔距離(cm)				
上方	側方(左)	側方(右)	後方	下方
20	0	0	0	0

この過熱水蒸気オーブンレンジは「消防法 告示第一号(対象火気設備等及び火気器具等の離隔距離に関する基準)」に適合しております。建築物の可燃物等からの離隔距離は表に掲げる値以上の距離を保ってください。

「周囲の保護のために」
左記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けるか、排気があたる部分の壁面側にアルミホイルを貼ると汚れを防止できます。後面がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあるので20cm以上あけてください。

上図のように側方をあけると上方は10cm以上でお使いいただけます。

熱に弱い壁材や家具、コンセントのある壁面に、排気口が向い合うときは、熱変形や変色するおそれがあるため遠ざけてください。

使用するとき

⚠警告

（事故・やけど・けが・火災の原因になります）

- ●子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。（やけど・感電・けがの原因になります。）
- ●調理中に電源プラグを抜き差ししない。（火災・感電の原因になります。）
  抜くときは、とりけしボタンを押した後にする。
- ●食品は加熱しすぎない。（発煙、発火の原因になります。）
- ●少量（100g未満）の食品をオート調理で加熱しない。（手動調理で様子を見ながら加熱します。）
- ●のみもの（水、牛乳、お酒、コーヒー、豆乳など）やカレーやシチューなどのとろみのあるもの、油脂分の多い生クリーム、バターなどは、加熱中や加熱後食品を取り出すとき、突然沸とうして飛び散り、やけどのおそれがあるので注意する。
- ●のみものは加熱前と加熱後にスプーンなどでかきまぜる。

突沸

⚠注意

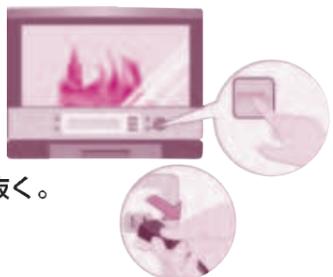
（感電・けが・電波もれ・故障・火災の原因になります）

- ●本書に記載されている方法以外では使わない。
- ●本体に水をかけない。
- ●本体やドアに無理な力を加えたり乗ったりしない。（電波もれの原因になります。）
- ●ドアに物をはさんだまま使わない。（電波もれによる障害がおきることがあります。）
- ●衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。（発煙、発火、やけどの原因になります。）
- ●テーブルプレートに衝撃を加えない。
  割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せずに、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。
- ●吸気口・排気口をふさがない。
- ●長期間使わないときは、電源プラグをコンセントから抜く。
  （絶縁劣化による感電・漏電・火災の原因になります。）

（やけど・けが・火災の原因になります）

- ●調理後の食品の出し入れに注意する。
  容器やテーブルプレートが熱くなるときがあるので、注意をして取り出します。
- ●本書の指定分量以外の加熱は、手動調理で様子を見ながら加熱する。
- ●空焼き（脱臭）を行うときは加熱室に何も入れない。
- ●空焼き（脱臭）を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。

（火災の原因になります）

- ●食品くずをつけたまま使わない。
- ●加熱室内で食品が燃え出したときは、
  1. ドアを開けない。（勢いよく燃えるおそれがあります。）
  2. とりけしボタンを押し、運転を止めてから、電源プラグを抜く。
  3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。
- ●鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。

使用するとき

⚠注意

（やけど・けがの原因になります）

- ●ヒーター使用中や終了後しばらくは、高温になっているので本体（ドア、キャビネット、加熱室とその周辺）、テーブルプレート、黒皿、グリル皿にふれない。
- ●熱くなったドアやテーブルプレートなどに水をかけない。（割れるおそれがあります。）
- ●調理中および調理後、顔などを近づけてドアを開けない。
  （調理終了後も一部、スチーム、過熱水蒸気が出ていることがあります。）

- ●調理が終わったら食品をすぐに取り出す。（余熱で焼け過ぎになるおそれがあります。）
- ●食品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

使用するとき（レンジのとき）

⚠警告

（やけど・けが・火災の原因になります）

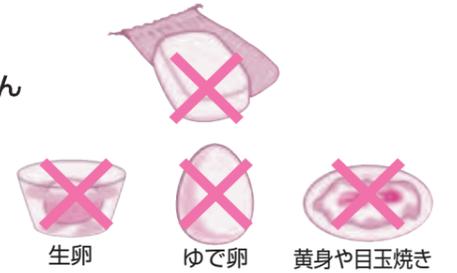
- ●調理以外の目的に使わない。
- ●レンジ加熱であたためるタイプの湯たんぽ、哺乳びん（消毒パック）などを加熱しない。
- ●レンジ加熱では、ゆで卵を作ったり、あたためたりしない。（卵が破裂してテーブルプレートが割れるおそれがあります。）
- ●目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。
  （卵を加熱する場合はときほぐしてから加熱する）

生卵

ゆで卵

黄身や目玉焼き

- ●鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったままで加熱しない。
- ●［1あたため］でのみものを加熱しない。（のみものは［5牛乳］［38汁もの］［39牛乳］［40お酒］で加熱する）
- ●膜や殻つきのものは、切り目や割れ目を入れる。（破裂してやけどやけがの原因になります。）
- ●缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。
- ●ビンのふたや栓（ネジ式など）をしたまま加熱しない。

⚠注意

（やけど・けが・火災の原因になります）

- ●加熱室が空のまま加熱しない。（故障の原因になります。）
- ●黒皿・グリル皿（オート調理の一部を除く）は使わない。（火花（スパーク）の原因になります。）
- ●金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器は使わない。（故障の原因になります。）
- ●食品の重さにくらべて重すぎる容器でオート調理で加熱しない。

（やけど・けがの原因になります）

- ●乳幼児のミルクやベビーフードは オート調理で加熱しない。
  （［レンジ］［500W］で様子を見ながら加熱し、仕上がり温度を確認してください。）
- ●市販のベビーフードは、そのまま加熱しないで、別の容器に移し換えて加熱する。
- ●ラップやふたなどのおおいをはずすときは、注意する。（蒸気が一気にでる場合があります。）
- ●容器やテーブルプレートが熱くなるときがあるので注意して取り出す。

グリル皿を使用するとき

⚠注意

●**オート調理・手動グリル加熱以外では使わない。**（破損、溶解、変形の原因になります。）
●**食品くずをつけたまま使わない。**（火花（スパーク）の原因になります。）
●**グリル皿の上に2.5kg以上をのせない。**（破損、変形のおそれがあります。）
●**落下させない。**（破損のおそれがあります。）
●**脚を折りたたんだまま使用しない。**（火花（スパーク）の原因になります。）

●**調理後の食品の出し入れに注意する。**（やけど、けがの原因になります。）
グリル皿やテーブルプレートが熱くなり、やけどのおそれがあるので厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン手袋を使って注意して取り出します。
●**脚を確実に開いて使う。**（食品転倒のおそれがあります。）
●**テーブルプレートの中央に置く。**（加熱室壁面と接触して火花（スパーク）の原因になります。）

給水タンクを使うとき

⚠注意

（変形・破損の原因になります）

●**給水タンクが破損した場合は、使わない。**
（水がもれて、故障の原因になります。お買い上げの販売店にご相談ください。）
●**給水タンクを食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機に入れない。**
●**給水タンクを熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない。**
●**給水タンクをコンロのそばや直接高温になる場所には置かない。**
（給水タンクが変形し、収納部にセットできなくなります。）
●**給水タンクを5℃以下の環境では使用しない。**（スチーム調理が上手にできなくなります。）
●**給水タンクには、水以外は入れない。**
（アルコール類を入れると発火するおそれがあります。）

（健康懸念の原因になります）

●**給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる。**
（水は、水蒸気となって直接食品に触れるので衛生的で新しい水を使用してください。）
●**給水タンクは、こまめに洗い、清潔に保つ。**
（水の入れ替えだけでは、給水タンクに水あか、ぬめりが付着するのでやわらかいスポンジを使い、台所用中性洗剤で洗ってください。）

お手入れのとき

⚠警告

（火災・やけど・感電の原因になります）

●**お手入れの際は電源プラグをコンセントから抜く。ぬれた手で電源プラグの抜き差しはしない。**
●**電源プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。**（火災の原因になります。）
●**本体の掃除は、電源プラグを抜き本体が冷めてから行う。**（感電ややけどをするおそれがあります。）

お　願　い

●**ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線は3m以内に近づけない。**（雑音や映像の乱れの原因になります。）
●**落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く。**（故障の原因になります。）

加熱のしくみ

8種類の加熱方法があります。

電波（高周波）で食品を加熱します。

電波（高周波）には
3つの性質があります。

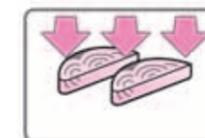
水分を含んだ食品には「吸収」されます。

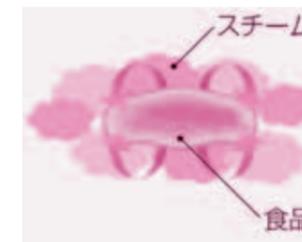
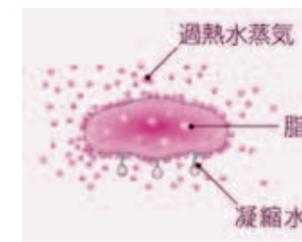
ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。

金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

レンジ加熱の特長

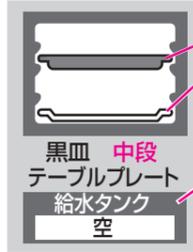
食品を上ヒーターで加熱し、食品に焦げ目をつけ、中はやわらかく仕上がります。

熱風ヒーターと上ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼きます。

加熱室にスチーム（100℃前後の水蒸気）を充満させながらレンジ、またはグリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしっとりやわらかく仕上がります。

加熱室に過熱水蒸気（最高約400℃の過熱水蒸気）を充満させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を加熱します。
肉などから余分な脂や魚などの塩分を凝縮水とともに落としてヘルシーに仕上がります。

付属品の使いかた

オート調理で使う付属品

●メニューによって、使う付属品が異なります。操作手順や料理集のイラストに従い、正しくセットしてください。

付属品イラストの見かた

使う付属品の例
テーブルプレートと黒皿を使う場合

付属品のセット位置
テーブルプレートを加熱室底面に、黒皿を皿受棚の中段にセットする。

給水タンクの水
水を入れないで本体にセットする。
(「満水」は、水を満水まで入れて本体にセットする)

●オート調理では、レンジ出力やオーブン、グリルの温度・時間を自動でコントロールするため手動調理 ➔P.16 の場合と異なり下記に記載されている付属品が使えます。

テーブルプレートを使う　／　テーブルプレートを使わない
黒皿を使う　／　黒皿を使わない
グリル皿を使う　／　グリル皿を使わない
給水タンクを満水または空にする　満水　／　空

（表中：○＝使う、×＝使わない（×印のイラスト））

メニュー分類	参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかた・コツ	テーブルプレート	黒 皿	グリル皿	給水タンク
1 あたため	➔P.22	➔P.23	○	×	×	空
2 解凍あたため	➔P.22	➔P.23				
3 スチームあたため	➔P.26	➔P.27	○	×	×	満水
4 天ぷらあたため	➔P.26	➔P.27	○	×	○	満水
5 牛乳	➔P.26	➔P.27	○	×	×	空
6 冷凍(左)と冷蔵(右)	➔P.25	➔P.25				
7 解凍	➔P.32	➔P.33	○	×	×	満水
8 葉・果菜	➔P.34	➔P.34	○	×	×	空
9 根菜	➔P.34	➔P.34				
10 焼き野菜	➔P.37	➔P.82	○	×	×	満水
11 グラタン	➔P.35	➔P.84	○	×	○	空
12 ピザ	➔P.37	➔P.88	×	○	×	満水
13 ローストチキン	➔P.37	➔P.89	○	○	×	満水
14 焼き魚	➔P.37	➔P.90	○	○	×	満水
15 焼きそば	➔P.35	➔P.94	○	×	○	満水
16 茶わん蒸し	➔P.35	➔P.96	○	×	×	満水
17 豚肉の蒸しもの	➔P.35	➔P.97	○	×	○	満水
18 肉じゃが	➔P.35	➔P.100	○	×	×	空

メニュー分類	参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかた・コツ	テーブルプレート	黒 皿	グリル皿	給水タンク
19 かんたんパン	➔P.35	➔P.106	○	○	×	満水
20 フランスパン	➔P.37	➔P.108				
21 スポンジケーキ	➔P.35	➔P.110				
22 シュー	➔P.37	➔P.123				
23 自家製食品	➔P.35	➔P.73	○	×	○	満水
24 肉と野菜の2段	➔P.35	➔P.126	○	×	○	空
25 朝食セット	➔P.35	➔P.128	○	○	×	満水
26 清掃	➔P.51	—	○	×	×	満水
27 脱臭	➔P.5	—	×	×	×	空
28 鶏のハーブ焼き	➔P.35､36	➔P.132	○	×	○	満水
29 焼きとり	➔P.35､36	➔P.133				
30 ハンバーグ	➔P.35､36	➔P.134				
31 スペアリブ	➔P.35､36	➔P.135				
32 焼き豚	➔P.35､36	➔P.135				
33 鶏のからあげ	➔P.35､36	➔P.136				
34 オーブン天ぷら	➔P.35､36	➔P.137				
35 ごはん	➔P.28~31	➔P.23	○	×	×	空
36 冷凍ごはん	➔P.28~31	➔P.23				
37 おかず	➔P.28~31	➔P.23				
38 汁もの	➔P.28~31	➔P.23				
39 牛乳	➔P.28~31	➔P.27				
40 お酒	➔P.28~31	➔P.138				

付属品の使いかた

手動調理で使う付属品

加熱方法		付属品の使用について：テーブルプレート	黒皿	グリル皿	給水タンク
レンジ加熱	レンジ	加熱室の底面にセットします	使えません 黒皿と皿受棚の間で火花(スパーク)が発生し損傷します	使えません 脚の取付部で火花(スパーク)が発生して溶けるおそれがあります。	空 水は入れず空で本体にセットします
	スチームレンジ				満水 水を満水まで入れ、本体にセットします
グリル加熱	グリル	使えます	使えます	使えます	空 水は入れず空で本体にセットします
	スチームグリル	加熱室の底面にセットします	使えます		満水 水を満水まで入れ、本体にセットします
	過熱水蒸気グリル				
オーブン加熱	オーブン	使えません	使えます	使えません プラスチック部が高温になり変形するおそれがあります。ただし本書に記載されているオート調理の追加加熱の場合は、使えます。	空 水は入れず空で、本体にセットします
	スチームオーブン	加熱室の底面にセットします			満水 水を満水まで入れ、本体にセットします
	過熱水蒸気オーブン				

※オーブン加熱(オーブン)、グリル加熱(グリル)にて黒皿を使用する際は、テーブルプレートを取りはずしてください。
テーブルプレートを取りはずさない場合、テーブルプレートによって熱が吸収されるため、上手に仕上がりません。

テーブルプレート・グリル皿のセットのしかた

	セットのしかた	取り出しかた
テーブルプレート	重量センサー 図のように縁のない辺を両手で持ち加熱室内に入れ、3個の重量センサーの上にゆっくりと置きます。	テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、軽く持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに引き出します。 ⚠注意 熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。
グリル皿	脚 「カチッ」と音がするまで脚の中央を持ってゆっくり開きます。脚の開いたグリル皿をテーブルプレートの中央にのせて使います。 ⚠注意 脚を閉じたまま使わない (脚を開かないと火花が発生し、故障の原因になります)	ゆっくりテーブルプレートごと取り出します。 ⚠注意 熱くなった加熱室内からの取り出しは厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使って取り出す。(食品が滑り、やけどのおそれがあります) **脚のたたみかた** グリル皿を下向きにして水平な台の上に置き、裏面の矢印側の脚の取付部付近を①手前に引いて②内側に倒して折りたたみます。無理に折りたたむと脚の取付部が破損することがあります。また手をはさみ込まないように注意してください。 矢印

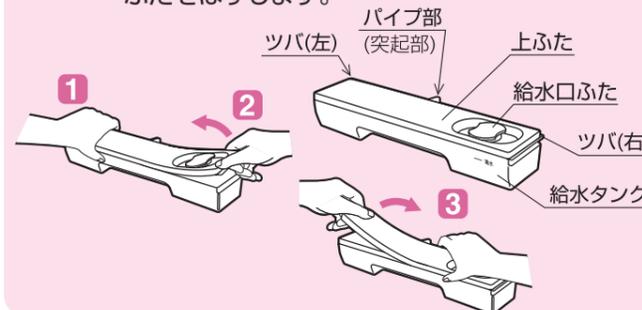
給水タンクの使いかた(スチーム機能を使うときセットします。)

取り出しかた・セットのしかた

本体からはずす

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。

内部の洗いかた

1. パイプ部には触れないようにして、給水タンク全体を軽く持ちます。
2. ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。
3. ツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたをはずします。

水の入れかた

1. 給水口ふたを左にまわして開けます。

2. 給水タンクを水平にして満水ラインまで水(水道水)を入れます。給水口から見える満水ゲージがかくれる位置が満水位置です。

3. 給水口ふたを△マークに合わせて差し込み閉めてください。

※傾けると水がこぼれることがあります。水平の状態で扱ってください。

本体にセットする

給水タンクを水平に持って、本体に入れ、しっかり奥まで押し込みます。➔P.50
※確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。
※レッグカバーが奥まで差し込まれていることを確認し、周囲のレッグカバーと同じ位置まで押し込みます。

⚠注意

(変形・破損の原因になります)

●給水タンクを5℃以下の環境では使用しない。
(スチーム調理が上手にできなくなります。)
●給水タンクには、水以外は入れない。
(アルコール類を入れると発火するおそれがあります。)

(健康懸念の原因になります)

給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる。
(水は水蒸気となって直接食品に触れるので衛生的で新しい水を使用してください。)

(やけどのおそれがあります)

スチームとオーブンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっているので注意する。

お願い

●使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。浄水器の水、ミネラルウォーター、アルカリイオン水、井戸水などを使用した場合はカビや雑菌が発生しやすくなります。長時間使用した場合にスチーム噴出口が詰まることがあります。➔P.55

浄水器の水

ミネラルウォーター

井戸水

●スチーム、過熱水蒸気を使う場合は給水タンクの満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」ランプが点灯しスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。➔P.57
●スチーム、過熱水蒸気を使った後にはパイプの水抜きをしてください。➔P.51
●使用しない場合は、空にして本体に取り付けておいてください。

使える容器・使えない容器

○ は使える。
× は使えない。

■レンジ加熱とオーブン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類を確認してください。
■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

	プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他		
	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など 	その他のプラスチック容器 	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など 	日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など 	耐熱性のあるガラス容器 	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど 	ラップ類 	金属容器・金串・アルミホイルなど 	竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など
レンジ	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形してしまうので使えません。	× 耐熱温度が140℃未満のもの（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても電波で変質するもの（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。 ただし、7解凍のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	○	○ ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花(スパーク)がでるので使えません。 また素焼きの陶器など吸水性の高いものや、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなることがあるので注意してください。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	× 電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、加熱室壁面、ドアファインダーにふれると火花（スパーク）が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。	× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。 とくに針金を使っているものは燃えやすくなります。 ただし、竹串、楊枝、紙は料理集に記載している使い方に限り使えます。
オーブン・グリル	× ただし「グリル、オーブン使用可」の表示のあるものは使えます。	× 	○	×	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	× ただし発酵では使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

上手な使いかた・調理のコツ

食品の分量と容器の大きさ・重さ

	食品の分量		容器の大きさ・重さ
	100g未満	100g～900g	
あたためる	手動調理で	オート調理か手動調理で	食品が7～8分目になる容器が目安 食品分量と同じくらいの重さが目安

調理する	オート調理	オート調理や手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください。
	手動調理	食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。

食品を置く位置

■中央部に置く。

2個以上の食品の同時あたため

■オート調理で同じ食品を2個以上同時にあたためる場合は、食品の分量や容器の大きさ・重さを同じくらいにします。

■お総菜は少し間を離して、のみものは中央に寄せて置きます。

■オート調理で保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合

- 常温と常温、常温と冷蔵、冷蔵と冷蔵の2品同時あたためは 1あたため ➔ P.24
- 冷凍と冷蔵の2品同時あたためは 6冷凍(左)と冷蔵(右) ➔ P.25
- 上記以外の食品は手動調理で様子を見ながらあたためます。➔ P.38

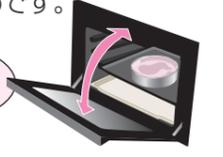
オート調理の仕上がり調節

■仕上がり調節（あたためや焼き加減調節）は「中」に自動設定されますが、お好みで調節できます。
調節は、仕上がりランプ点灯中 仕上がり を押してマークを希望の位置に設定します。

※ 5牛乳 と容器を登録した場合の 35ごはん ～ 40お酒 は前回の仕上がり設定を記憶しています。

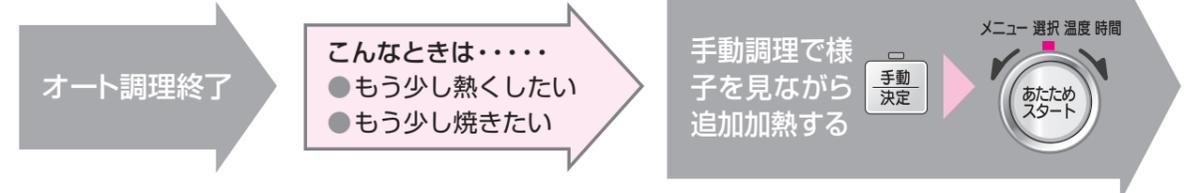
調理中の仕上がり状態確認

■調理中のドアの開閉はできるだけさけ、開閉するときは短時間にする。

※温度を下げないためです。

※ドアを開けると調理は中断されます。

オート調理後の追加加熱

■追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。

オート調理終了 ➔ こんなときは・・・・・ ●もう少し熱くしたい ●もう少し焼きたい ➔ 手動調理で様子を見ながら追加加熱する 手動決定 ▶

調理後の食品（容器）や付属品の取り出し

注意

（やけどの原因になります）

調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合があるので、注意する。

■調理が終了したら、食品を早めに出す。
※余熱で仕上がりが変わることがあるためです。

調理終了音が鳴ったら取り出してください。

取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでに、1分ごとに「ピピッ」と3回鳴ってお知らせします。

※オーブン、グリル調理で黒皿を取り出すときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い両手で取り出します。

終了音（メロディー）の切り替え

■終了音（メロディー）は「ブザー音」や「無音」に切り替えられます。

ドアを開閉して表示部に「0」を表示させる

▶

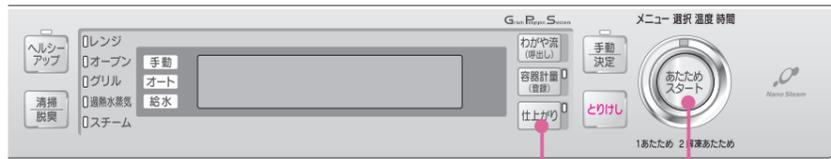
を押し ▶

メロディ音とブザー音の切り替えは 容器計量（登録） を3秒間押す
メロディ音と無音の切り替えは わか や 流（呼出し） を3秒間押す

※「ブザー音」や「無音」からメロディー音に切り替える場合も同様に操作します。

オート調理（あたためる）

ごはん、お総菜のあたため　1あたため　2解凍あたため

常温や冷蔵で保存した食品や、冷凍保存（ホームフリージング）した食品をあたためます。のみもの（牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など）は 5牛乳 →P.26 または「わがや流」39牛乳 であたためます。→P.28～31

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　食品を入れた容器や皿を、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1　あたためスタート を押す
1回押し：1あたため
2回押し：2解凍あたため
（あたためスタート を続けて2回押しします）

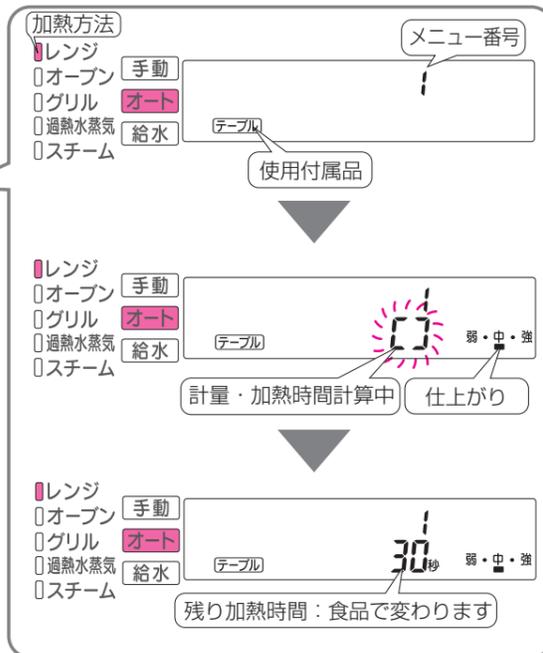
●続けて押すごとに切り替わります
「1」1あたため（常温や冷蔵保存品）
「2」2解凍あたため（冷凍保存品）

●メニュー番号を設定すると、数秒後に自動的に加熱がスタートします

仕上がり調節をするときは

終了音が鳴ったら食品を取り出す

■仕上がり調節のしかた
仕上がりは「中（標準）」に自動設定されます。調節は「仕上がりランプ」点灯中に 仕上がり を押して、マークを希望の位置に設定します。

仕上がり
弱・中・強
マーク
（弱）（やや弱）（標準）（やや強）（強）

お願い　●1あたため　2解凍あたため は、ドアを閉めて約10分以内（表示部に「0」が表示されている間）に押してください。ドアを開閉して約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して押してください。

●ごはんのあたためは、1あたため 仕上がり調節 やや弱、冷凍ごはんの解凍あたためは 2解凍あたため で加熱します。

次の食品は「手動調理」で様子をみながらあたためる →P.38～39

1あたため　2解凍あたため ではあたためられません。

●重量が100g未満の食品
●まんじゅう
●パン類
●冷凍野菜
●おにぎり
※包装をはずします

●乳幼児用ミルク、ベビーフード
※別の容器に移し換えます

●市販の調理済み食品
※別の容器に移し換えます

あたためられる食品と上手なあたためかた　オート調理 1あたため　オート調理 2解凍あたため

■ご家庭で調理した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
■1度にあたためられる量は、食品と容器を合わせて1800gまでが目安です。
■食品の温度は、常温は約20℃、冷蔵は0～5℃、冷凍は約-18℃が目安です。
■わがや流であたためられる食品の量は1人分が適量です。→P.29

このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

	常温や冷蔵保存した食品をあたためる オート調理 1あたため（1回押し）	冷凍保存した食品を解凍してあたためる オート調理 2解凍あたため（2回押し）
ごはんもの	**ごはん・おにぎり** 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。 おにぎりは皿にのせる。 **チャーハン・ピラフ** 加熱後、かきまぜる。	**冷凍ごはん・おにぎり** 四角形に形作ったごはんを平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 **冷凍チャーハン・ピラフ** ほぐして皿に入れる。加熱後、かきまぜる。
めん類	**スパゲッティ・焼きそば** 皿に入れる。加熱後、かきまぜる。	**冷凍スパゲッティ・焼きそば** 皿に入れる。加熱後、かきまぜる。
焼きもの	**焼き魚** 飛び散ることがあるのでおおいをする。	―
	ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 **焼きとり・焼き肉** 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。	**冷凍ハンバーグ** 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。
揚げもの	**天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。	**冷凍天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルでとる。
炒めもの	**野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜** 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。加熱後、かきまぜる。	**冷凍八宝菜・ミートボール** 容器に入れる。加熱後、かきまぜる。
煮もの	**野菜の煮もの・おでん（たまごは取り除く）** 容器に入れて、煮汁をかける。	―
	煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。	―
蒸しもの	**シューマイ** 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときは、サッと水にくぐらせる。	**冷凍シューマイ** サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後はすぐにラップをはずす。
汁もの	**カレー・シチュー** えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるのでおおいをする。 加熱後かきまぜる。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き加熱後、加える） 仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。 **みそ汁・コンソメスープ** 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。	**冷凍カレー・シチュー** 容器に入れ、おおいをする。ふたの代わりにラップをするときは、ゆとりをもっておおい、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、かきまぜる。

オート調理（あたためる）

常温や冷蔵で保存した食品の 異なる2品（ごはん・お総菜など）の同時あたため　1あたため

冷凍保存（ホームフリージング）した食品は、常温の食品との同時あたためはできません。
（冷凍保存食品は上手にあたたまりません）

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク 空

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　2品をテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める

1　あたためスタートを押し　メニュー番号「1」を選択する

●数秒後に自動的に加熱がスタートする

仕上がり調節をするときは →P.22

終了音が鳴ったら食品を取り出す

異なる2品（冷蔵や常温のもの）をあたためるコツ

●あたためられる食品
冷蔵または常温の食品です。

●食品の分量
・1品の分量は約100〜300gです。
・2品の分量をほぼ同じにします。
分量の目安は、一方の分量に対し､片方は0.7〜1.3倍程度です。
(例:ごはん150gとお総菜100〜200g)
(この分量以外はオート調理できません。手動調理で様子を見ながら加熱してください。)

●容器の大きさ
食品の分量にあった大きさ、重さの容器を使います。
2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。

●上手に仕上げるには
食品により、飛び散りを防いだり適温にあたためるためラップなどのおおいが必要です。
・タレ、ソース、煮汁のかかった食品
・カレー、シチューなどのとろみのある食品
・生クリーム、バターなどの油脂分の多いものが入った食品
・塩分の多いスープ、みそ汁など温度が上がりにくい食品

表面が乾燥ぎみの時や、やわらかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。

カレー、シチュー、野菜炒めなどは、加熱後よくかきまぜます。

食品の種類によって仕上がり調節を使い分けます。→P.23

次の場合はうまくあたたまりません

●冷凍保存した食品
1品ずつ 2解凍あたため であたためます。

●2品同時あたために向かない組合せの例
・塩分の多い食品と糖分の多い食品
（例:スープと砂糖を入れたコーヒー）
・汁気の多い食品と少ない食品
（例:シチューとパン）
手動調理で様子を見ながらあたためます。→P.38

●牛乳、コーヒーなどののみものは、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。
各々の種類だけを 5牛乳 であたためてください。

●オート調理のあたためができない食品は、2品同時あたためはできません。→P.22
手動調理で様子を見ながらあたためます。→P.38

冷凍や冷蔵で保存した食品の 異なる2品（冷凍ごはん・お総菜など）の同時あたため　6冷凍（左）と冷蔵（右）

常温保存食品は、冷凍保存食品との同時あたためはできません。
（常温保存食品が熱くなりすぎます）

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　冷凍食品を左側、冷蔵食品を右側になるようにテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める

1　あたためスタートを回し　メニュー番号「6」を選択する

仕上がり調節をするときは →P.22

2　あたためスタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

オート調理 6冷凍（左）と冷蔵（右） のコツ

●食品を置く位置は（置く位置が決まっています）
左側：冷凍保存の食品　右側：冷蔵保存の食品

左側：冷凍品　右側：冷蔵品

●食品の分量は →P.24

●加熱する食品は
チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼きもの、揚げもの、フライを加熱します。

●容器の大きさ →P.24

●上手に仕上げるには →P.24

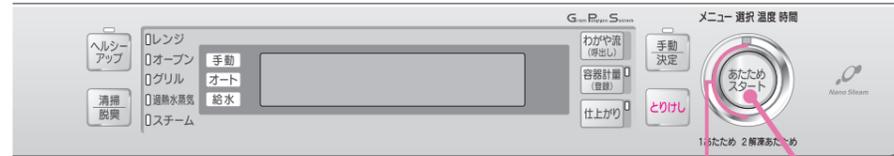
●オート調理のあたためのできない食品は同時にあたためることができません。→P.22
手動調理で様子を見ながらあたためてください。

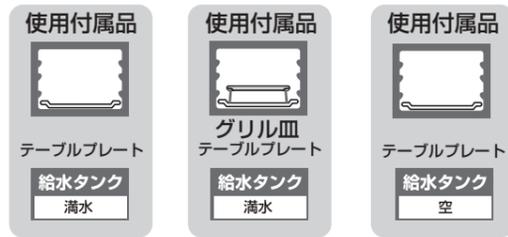
●牛乳、コーヒーなどののみものは、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。
各々の種類だけを 5牛乳 であたためてください。

表面が乾燥ぎみの時や、やわらかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。
カレー、シチュー、野菜炒めなどは、加熱後よくかきまぜます。

オート調理（あたためる）

スチームあたため、のみものあたため

■ごはんやお総菜をスチームで包み込みふっくらあたためます。 3スチームあたため
■天ぷらなどの揚げものをパリッとあたためます。 4天ぷらあたため
■牛乳やコーヒー、お茶、豆乳、水などの、のみものをあたためます。5 牛 乳
お酒は「わがや流」40お 酒 であたためます。➔ P.138

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

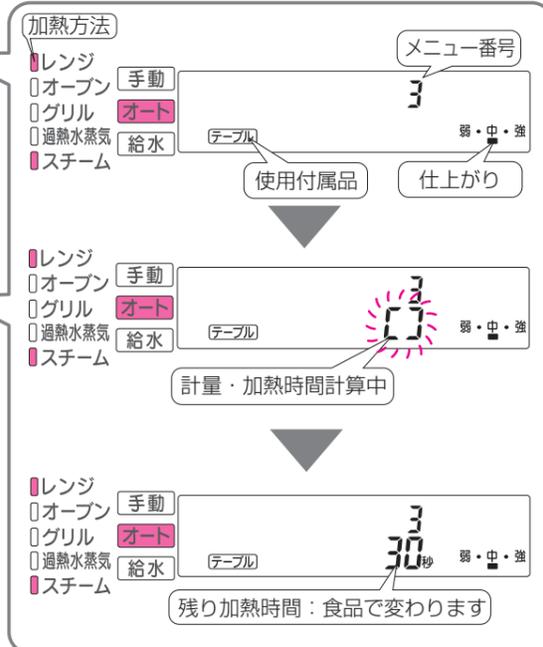
準備 メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める。
スチームを使うメニューは、給水タンクに満水まで水を入れる

	ごはん お総菜	揚げもの	のみもの
使用付属品	テーブルプレート	グリル皿 テーブルプレート	テーブルプレート
給水タンク	満水	満水	空
	3スチームあたため	4天ぷらあたため	5 牛 乳

1 を回し 希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは ➔ P.22
※5牛乳は仕上がり調節の設定を記憶します。

2 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔ P.50

スチームを使った上手なあたためかた　オート調理 3スチームあたため

●**あたためられる食品は**
常温や冷蔵保存のごはんやシューマイ、焼きそばなどです。

●**ラップなどのおおいはしません**
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。

●**一度にあたためられる食品の分量は**

ごはん	1杯分（100～150g）
シューマイ、焼きそば	100～500g

●**容器の種類は**
陶磁器や耐熱性のガラス容器を使います。

●**冷蔵保存の食品は**
仕上がり調節 やや強 で加熱します。

●調理済み冷凍食品は上手にあたたまりません。
2解凍あたため を使ってください。

●冷凍のごはんや冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。
2解凍あたため を使ってください。➔ P.23

揚げものの上手なあたためかた　オート調理 4天ぷらあたため

●**あたためられる食品は**
常温や冷蔵保存の揚げものです。

●**一度にあたためられる揚げものの分量は**

常温や冷蔵保存の揚げもの	100～500g

● 100g未満のあたためはできません。
100g以上にするか 黒皿にのせ 過熱水蒸気 オーブン 180℃ で様子を見ながら加熱します。➔ P.45

●天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときは、ペーパータオルなどで油分をとります。

のみものの上手なあたためかた　オート調理 5 牛 乳

●**あたためられるのみものは**
冷蔵保存の牛乳と常温のコーヒー、お茶、水などです。

●**一度にあたためられる分量［1～4杯分］は**

牛乳（冷蔵品）	200～800mL
コーヒー	150～600mL
お茶	180～720mL
水	180～720mL

●**容器の種類とのみものの入れかた**
容器はマグカップやコップを使い、のみものを容器の7～8分目まで入れます。
半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがありますので手動調理で加熱します。
➔ P.39,49

●牛乳びんでの加熱はできません。

●牛乳は冷蔵室から出したてのものを使います。

●2個以上を同時にあたためる場合は
テーブルプレートの中央に寄せて置きます。